

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ХАТХА-ЙОГОЙ НА КОНЦЕНТРАЦИЮ И УСТОЙЧИВОСТЬ ВНИМАНИЯ СТУДЕНТОК

*«Управляя вниманием, мы берем в свои руки ключ к образованию
и к формированию личности и характера»*

Л. С. Выготский

Внимание – психический процесс, обеспечивающий избирательное восприятие, переработку, запоминание и использование человеком информации. Действие внимания выражается в сосредоточенности сознания человека на определенных объектах при одновременном отвлечении от других.

Основные свойства внимания:

1. Объем внимания – это количества объектов, которые одновременно можно воспринимать.
2. Концентрация внимания определяет, насколько сильно, интенсивно можно сосредоточиться на объекте.
3. Устойчивость внимания показывает, как долго можно поддерживать достаточный уровень сосредоточенности психики на объекте или деятельности.
4. Переключаемость внимания определяется скоростью преднамеренного перехода с одного объекта или вида деятельности на другой.
5. Распределение внимания предполагает его рассредоточение в одно и то же время на несколько объектов. Именно это свойство дает возможность совершать сразу несколько действий, сохраняя их в поле внимания.

В процессе учебной деятельности студентов предъявляются повышенные требования к таким психическим процессам как внимание и память, особенно это касается студентов УО «МГЛУ», так как в период обучения они изучают несколько иностранных языков одновременно. Задачи гигиены умственного труда и психодиагностики предъявляют высокие требования к методическим приемам, применяемым для характеристики функционального состояния организма и изменений, возникающих под влиянием внешних условий.

Физическое воспитание оказывает универсальное влияние на организм. Оно способствует всестороннему развитию личности, улучшению здоровья, совершенствованию физического развития, двигательной подготовленности, воспитанию волевых и нравственных черт характера.

Для того чтобы сформировать систематичность занятий физической культурой студентов педагогических специальностей требуется вовлечь учащихся в различные формы физического воспитания. В нашем случае студенты выбрали для себя занятия физической культурой с элементами хатха-йоги.

Цель исследования – определить влияние занятий физической культурой с элементами хатха-йоги на концентрацию и устойчивость внимания студенток.

Одним из основных свойств внимания является устойчивость, которая проявляется при сохранении внимания на определенном уровне в течение длительного времени. Она во многом определяет работоспособность студентов в учебной деятельности. Чтобы оценить устойчивость внимания у студенток, принявших участие в эксперименте, применили тест «Корректирующая проба».

«Корректирующая проба» (тест Бурдона) – это метод патопсихологического исследования, используется для выявления утомляемости, оценки концентрации и устойчивости внимания. Метод предложен для исследований в 1895 году.

Организация исследования. Работа проводилась на базе кафедры физического воспитания и спорта УО «МГЛУ». Тестирование проводилось до начала занятия физической культурой и через 5 минут после занятия. В нем приняло участие 90 студенток разных факультетов и 1 и 3 курсов. Для проведения педагогического эксперимента были созданы 2 экспериментальные группы (ЭГ-1 и ЭГ-2) и контрольная группа (КГ). В ЭГ-1 (1 курс, 30 чел.) занятие по физической культуре с элементами хатха-йоги проходило утром 9.45–11.05, перед основными занятиями, в ЭГ-2 – (3 курс, 30 чел.) после учебных занятий – 14.30–15.50. В контрольной группе (30 чел.) занятия по физической культуре проходили согласно учебной программе с тестированием после основных учебных занятий.

Для оценки концентрации и устойчивости внимания в исследуемых группах использовался вариант буквенной таблицы теста Бурдона (онлайн), длительностью 5 минут, результаты студенты фиксировали в Гугл-форму. Данный тест проводился в формате, который соответствует большинству требованиям, предъявляемых к организации экспериментального материала и обеспечивает возможность статистической обработки результатов. Интерес к корректирующей пробе поддерживается и тем, что результаты обследования по этой методике хорошо коррелируют со многими психолого-педагогическими характеристиками обучающихся. Результаты исследования представлены в таблице.

По данным, представленным в таблице, наблюдаем следующее: студенты, занимающиеся в ЭГ-2 имеют более высокие показатели по сравнению со студентами ЭГ-1 и КГ. По отношению к исходному уровню в ЭГ-2 зафиксировано улучшение умственной работоспособности на 23,8% ($P \leq 0,001$) и показатель производительности внимания на 15,4% ($P \leq 0,001$). Показатель умственной работоспособности имеет выше процент пророста 42,3% ($P \leq 0,01$) по сравнению с другими группами. По четырем из пяти критериев группа 3 курса, занимающаяся хатха-йогой, имеет преимущество перед группами 1 курса.

При сравнении данных ЭГ-1 и КГ преимущество выявлено в группе, занятия в которой проходили с элементами хатха-йоги. Высокий показатель устойчивости концентрации внимания зафиксирован в ЭГ-1 – 53,1% ($P \leq 0,02$) прироста. Можно предположить, что это обусловлено временем проведения занятия (утром до основных занятий). А вот этот же показатель в КГ снизился на 15,4% ($P \geq 0,3$). Занятие проходило в конце учебного дня.

Показатели корректурной пробы студенток до и после занятий

Показатели корректурной пробы	Время тестирования	ЭГ №1 1 курс хатха-йога до уч. занят. (n=30)		ЭГ №2 3 курс хатха-йога после уч. занят. (n=30)		КГ 1 курс ОФП после уч. занят. (n=30)	
		$\bar{x} \pm m$	P	$\bar{x} \pm m$	P	$\pm m$	P
Показатель скорости внимания (кол-во знаков в с)	до	2,5±0,04		2,1±0,11		4,4±0,48	
	после	2,8±0,04	≤0,001	2,6±0,9	≥0,5	4,5±0,12	≥0,8
Прирост в %		12		23,8		2,2	
Умственная работоспособность (кол-во знаков в с)	до	3,05±0,16		2,6±0,2		2,7±0,14	
	после	4,2±0,1	≤0,001	3,7±0,2	≤0,001	3,6±0,19	≤0,001
Прирост в %		37,7		42,3		33,3	
Концентрация внимания, %	до	61,3±4,8		64,8±4,11		62,3±5,17	
	после	70,4±5,2	≥0,2	80,2±3,5	≤0,001	67,7±5,79	≥0,4
Прирост в %		9,1		15,4		5,4	
Показатель устойчивости концентрации	до	290±34		450±52		525±61	
	после	444±56	≤0,02	578±69	≤0,01	444±65	≥0,3
Прирост в %		53,1		28,4		-15,4	
Показатель скорости внимания (кол-во знаков в с)	до	4,4±0,08		3,9±0,13		2,5±0,25	
	после	4,9±0,06	≤0,01	4,5±0,16	≤0,001	2,7±0,09	≥0,5
Прирост в %		11,4		15,4		8	

Обобщая результаты, можно заключить, что занятия с элементами хатха-йоги улучшают показатели концентрации и устойчивости внимания, а также оперативной памяти у студентов. Позитивный эффект, на наш взгляд, получен в результате соблюдения методических рекомендаций по проведению занятий с элементами хатха-йоги:

1. Максимальное сосредоточение внимания на выполнении действий и внутренних ощущениях, которое способствовало оптимизации психических процессов, что способствует совершенствованию свойств внимания.

2. Оптимальность и адекватность физической нагрузки, выполняемой при ЧСС равной в среднем 130 уд/мин, которая не вызвала значительного напряжения функций организма, утомления и угнетения психических процессов.

3. Заключительная часть занятия с элементами хатха-йоги предусматривает обязательное выполнение релаксационного упражнения хатха-йоги – Шавасана.